

Caro Antonella, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Scheda di Valutazione di Zupa Antonella

Indice di Massa Corporea (**BMI**) 20,7 Normopeso
VO₂MAX stimato - 38,50 ml/kg/min
S.An stimata - **10,9 km/h** (andatura S.AN 5.30" al chilometro);

Da questo dato fisiologico (**S.An**), che utilizzo unicamente come "punto di partenza", ho ricavato i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno controllate, ed eventualmente aggiornate, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche presente che i valori che fanno riferimento ai ritmi d'allenamento e alla **HR** (frequenza cardiaca) possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress vari, stanchezza generale, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima caldo/umido estivo, basse temperature nei mesi invernali, vento forte e caratteristiche dei percorsi).

L'obiettivo di questo primo micro-ciclo è ricostruire una buona base aerobica e, secondariamente, iniziare a stimolare anche il meccanismo anaerobico (Interval Training 200/300 metri) in modo da qualificare l'allenamento e migliorare il massimo consumo di ossigeno e la gittata cardiaca.

Visto il pregresso infortunio al tendine che ti ha tenuta ferma diversi mesi, la corsa più importante sarà rispettare i tempi fisiologici di recupero tra un allenamento e l'altro e sarà altrettanto fondamentale non trascurare mai lo stretching, specialmente per la catena posteriore (Bicipiti femorali, Polpacci e Glutei).

Attenzione anche a non correre su percorsi con eccessiva salita/discesa perché il tendine verrebbe troppo sollecitato. Puoi alternare percorsi dal fondo diverso, come la strada e lo sterrato, basta che però quest'ultimo sia piuttosto compatto e privo di insidie come buche e grossi sassi. Evita di correre su marciapiedi e se corri sul Tapis Roulant imposta sempre +1% di pendenza, in modo da simulare la spinta del piede a terra come nella corsa su strada.

Una volta ogni 2 settimane circa, soprattutto in questo primo periodo di ripresa, sarebbe utile sottoporsi ad un massaggio fisioterapico di scarico. Anche un riequilibrio posturale potrebbe rivelarsi estremamente vantaggioso, puoi quindi alternare un trattamento decontratturante per scaricare le gambe a un trattamento osteopatico per risistemare la postura.

Ricordati inoltre che le scarpe vanno cambiate dopo massimo 600 km, non uno di più (anche le A3).

Alimentazione: Nella cena della sera che precede l'allenamento più lungo è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, ma sempre senza esagerare con le porzioni ed evitando di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire. La mattina del Lungo o delle Gare è meglio evitare alimenti ad alto IG perché questi favorirebbero l'innalzamento dell'insulina, facendo così entrare un'elevata quantità di zuccheri nei tessuti, situazione che potrebbe poi far ritrovare l'atleta con poca "benzina" disponibile già nei primi km. A colazione è preferibile assumere carboidrati a basso IG e proteine ad alta digeribilità, da consumarsi 2-3 ore prima della partenza (i tempi di digestione variano da persona a persona).

Il recupero tra le Ripetute, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, **è dinamico** (tranne se diversamente indicato in tabella), quindi sempre di corsa facile; non c'è un ritmo di riferimento per la corsa FACILE di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 50" circa (esempio: Corsa Lenta 6'30" = corsa di recupero tra le ripetute 7'20").

TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:

CL = Fondo Lento (+/- 5" al km),

CL/AL = Fondo Lento + Allunghi (allunghi di 80-100m),

MEDIO = Fondo Medio,

CORTO V. = Corto Veloce,

PROGR. = Progressivo o Progressione,

FARTLEK = Alternanza veloce/piano (indicata in Minuti)

LUNGO = Fondo Lungo Lento (+/- 5-10" al km),

RB o IT = Ripetute Brevi o Interval Training (200/300/400/500/600 metri),

RL = Ripetute Lunghe (dai 2km a salire),

RM = Ripetute da 700, 800 metri, 1km e 1,2km,

SALITE = Salite Brevi e/o allenamenti in Salita.

SPEC. Allenamenti a Ritmo Gara e Lipidici a ritmi più sostenuti del Fondo Lento normale

Queste sono delle prime previsioni agonistiche

5 km

26 minuti 42 secondi

10 km

55 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

02 ore 03 minuti 45 secondi

Maratona

04 ore 36 minuti 00 secondi

(Queste previsioni sono approssimative e destinate a variare nel corso della preparazione)

ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA

I vantaggi derivanti dagli esercizi di allungamento muscolare sono noti, ed è incredibile come ancora qualcuno ritenga lo stretching un attività "poco importante".

Come fare stretching:

- *Il muscolo va allungato gradualmente,*
- *Arrivare alla massima distensione del muscolo (non si deve avvertire dolore),*
- *Mantenere la posizione fino a quando non si avverte la sensazione del rilassamento,*
- *Ripetere ogni esercizio piu' volte,*
- *Dopo un esercizio di corsa molto lunga è bene attendere il giorno successivo prima di fare stretching.*

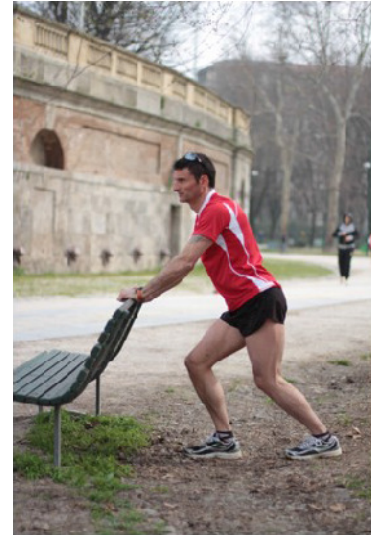
ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO *DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA* DI CORSA LENTA
Femorali Polpacci Soleo



Quadrilateri



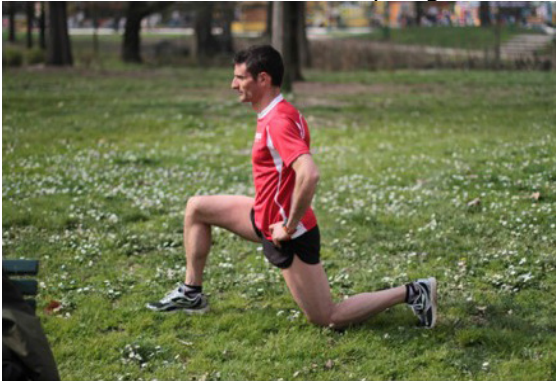
Quadrilateri



Tensore della Fascia lata



Ileo Psoas – 15" per gamba



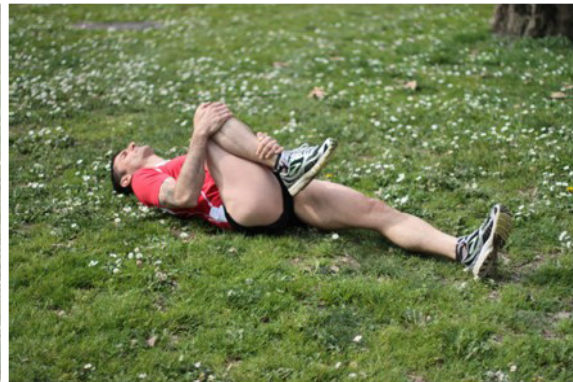
Muscoli adduttori



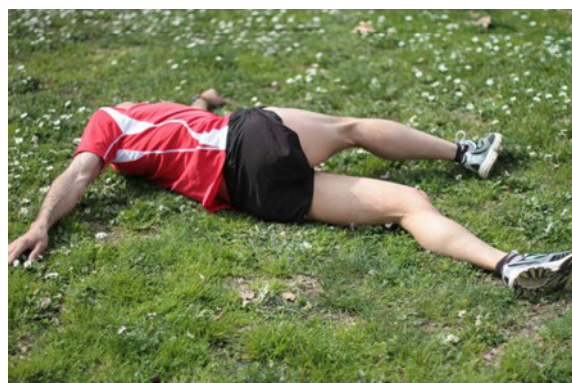
Glutei



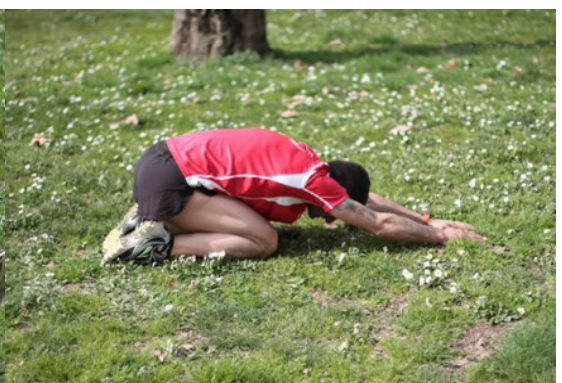
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (una/due volta la settimana)

- SOLLEVAMENTO SULL'AVAMPIEDE (15-20") - ripetere 3 volte (rec tra le serie 1')
- AVVANZAMENTO SULLE PUNTE (PER IL SOLEO) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- AVVANZAMENTO SUI TALLONI (PER IL TIBIALE) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- Camminata in inversione (x 2) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- Camminata con spinta esplosiva (x 2) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- Camminata con rullata rapida (x 2) - 15 metri, ritorno di corsa leggera

CORE STABILITY (tutti i giorni)

- [Plank 3x60" - rec 60" \(TUTTI I GIORNI\)](#)

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta ogni 10-15 giorni)

- CALCIATA DIETRO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera
- SKIP LENTO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera
- SKIP VELOCE + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera

CIRCUITO ESERCIZI DI FORZA - 5 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (Una volta ogni 2 settimane)

- Sul posto: Affondo dx / Affondo sx (3-4" scendere + 3-4" salire)
- Sit up X addominali
- Piegamenti (flessioni a terra)
- Skip con stabilizzazione ginocchio (ogni 6-7 appoggi)
- [Jump Burpees](#)
- Squat libero (scendere piano - salire piano)
- Plank

PALESTRA - (1-2 volte la settimana; NON SVOLGERE NEL MESE PRECEDENTE AD UNA MARATONA)

- Leg Extension (10 colpi x 3 volte - Rec 30"): carico 50-60% del massimale (3-4" salire + 3-4" scendere)
- Sollevamento sul gradino (30" x 3 volte): lento salire + lento scendere
- Pressa: carico 70/80% del massimale (5 colpi x 3 volte - Rec 1')
- Leg Curl (10 x 3 volte); carico 40-50% del massimale (3-4" chiudere + 3-4" aprire)

Note:

- 1) Ogni allenamento del circuito sopracitato (Palestra) va intervallato da altri due esercizi a piacere per i differenti distretti muscolari: braccia, schiena, petto e addominali.
- 2) Tutti i lavori di forza andrebbero svolti, almeno per la prima volta, sotto la supervisione di un personal trainer o di un istruttore fitness.
- 3) Ogni 2-3 settimane è consigliabile sottoporsi ad un massaggio di scarico

Buon Allenamento.

Andrea Gornati